

[vegan](#)



## Mango-Möhren-Creme

**für 2 Personen**

100 ml Kokosmilch

1 kl. Zwiebel

4 Möhren (200 g)

1 Mango (200 g)

1 TL Öl

1 TL **VITAM Gemüse-Hefebouillon**

Ingwer, frisch gerieben (von einem muskatnuß-großen Stück)

1 Knoblauchzehe

Die Zwiebel würfeln, die Möhren putzen und in Stücke schneiden, das Fruchtfleisch der Mango aus der Schale und vom Kern schaben, den Knoblauch pressen.

Die Zwiebel im Öl leicht anbräunen, mit Kokosmilch und 300 ml Wasser ablöschen, dann VITAM Gemüse-Hefebouillon unterrühren. Die Möhrenstücke, Knoblauch sowie den Ingwer zugeben und bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf ca. 10 Min. garen. Den Topf vom Herd nehmen, die Mangostücke zugeben und das Gemüse in der Suppe pürieren.

[Zur Druckversion](#)

[nach oben](#)

[nach oben](#)